

Vizuális médiahatások és a testi elégedettség kapcsolata

Pukánszky Judit

SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Egészségmagatartás és –fejlesztés Szakcsoport

e-mail: pukanszkyj@etszk.u-szeged.hu

Kulcsszavak: médiahatások, soványságideál, testi elégedettség, testkép, szorongás

Probléma: A média különféle csatornáin keresztül lényeges szerepet játszik a testi megjelenésre vonatkozó kulturális elvárások közvetítésében. A nyugati kultúrákra jellemző jelenlegi szépségeszmény a valóságtól jelentősen elrugaszkodott, légiesen sovány testeket hangsúlyozza és állítja be kívánatosnak. Megfigyelhető, hogy a televízióban és a mozifilmekben szereplő női alakok sokkal karcsúbbak, mint harminc évvel ezelőtt voltak, valamint a diétázás visszatérő témája különféle tévéműsoroknak és női magazinokban olvasható cikkeknek. Minél nagyobb különbséget észlel a befogadó személy a testi megjelenése és a média által idealizált testek között, annál nagyobb valószínűséggel élhet át frusztrációt, elégedetlenséget és szorongást fizikai megjelenésével kapcsolatban.

Célkitűzés: Az előadás célja a vizuális médiaüzenetek és testi elégedettség kapcsolatának feltárása, releváns kutatási eredmények felhasználásával. A kísérletek konklúzióinak összegzésével kívánom feltárni a sovány ingeranyag bemutatásának direkt hatásait a testi elégedettségre és az észlelt szorongásra vonatkozóan.

Eredmények: A vékony ingeranyagok ismételt bemutatása a soványságideál internalizációjához vezethet a befogadóban, mely mások testével való összehasonlítás során referenciapontként funkcionálhat. Azonban vannak olyan egyéni tényezők (például túlsúly, testtel való elégedetlenség, saját test felé forduló fokozott figyelem vagy mások testével való összehasonlítási hajlam), melyek egyes személyeket érzékenyebbé tehetnek a soványságot idealizáló médiahatásokkal szemben, így rájuk erőteljesebben hathatnak a testi elégedettséget érintő médiaüzenetek.

Következtetés: A soványságideált hangsúlyozó médiaüzenetek valamint a testi elégedetlenség, testképzavar és táplálkozási zavarok kapcsolatát számos kutatás bizonyítja. A testképpel való elégedettség és a pszichés jóllét szoros összefüggést mutat: a testkép hatást gyakorol az önértékelésre és az énképre, így szerepet játszik a viselkedés és az általános közérzet alakulásában. A testképzavarok pedig súlyos esetben étkezési zavarokhoz is vezethetnek, valamint egyéb pszichiátriai megbetegedésekkel, depresszióval, szociális fóbiával és önpusztító magatartásformákkal állhatnak kapcsolatban.

The relationship between media images and body dissatisfaction

Judit Pukánszky

University of Szeged, Faculty of Health Sciences and Social Studies

Section of Health Behaviour and Health Promotion

e-mail: pukanszkyj@etszk.u-szeged.hu

Keywords: media influences, thin ideal, body dissatisfaction, body image, anxiety

Problem: Mass media is the essential source of distributing the cultural expectations about body appearance. In western societies the emphasized and idealized lean and skinny female bodies are hardly attainable for the majority of population. Perceiving the difference between the actual and the idealized bodies can cause serious dissatisfaction, frustration or anxiety about the physical appearance. Nowadays women's bodies appearing in movies and television are drastically thinner like thirty years ago, and dieting is a popular and recurrent issue of different television programmes and articles of female magazines.

Aim: The aim of this presentation is to reveal the relationship between the perceived media images and the effect of body dissatisfaction. Relevant studies show great direct effect of skinny images on body dissatisfaction and perceived anxiety.

Results: Repeated presentation of thin images are associated with the internalization of the thin ideal. Some personal characteristics such as overweight, body dissatisfaction, frequent self-monitoring or the necessity to compare the physical appearance to the others, are associated with the vulnerability of body dissatisfaction as a result of viewing thin media images.

Conclusion: Many researchers emphasize the association of thin media images with body dissatisfaction, body image disturbances and eating disorders. Body image and psychological well-being shows close connection, as body image shows great effect on self-evaluation and behaviour. In some serious conditions body image disturbances are associated with eating disorders, depression, social phobia, or other self-harm behaviours.